

## **Применение здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры**

*Балбин П.В,  
учитель физкультуры МБОУ Бахтайская СОШ*

Здоровье — не только отсутствие болезни, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия. Проблема сохранения здоровья школьников по-прежнему актуальна. И задачей школы является не только образование, необходимое для самостоятельной жизни, но и сохранение здоровья, чтобы жизнь была полноценной. Этим и объясняется появление понятия здоровьесберегающих технологий и их востребованность.

**Актуальность проблемы:** эффективная организация учебного процесса без ущерба здоровью школьников.

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании — это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу.

### ***Требования:***

Учёт индивидуальных особенностей ребёнка.

Деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе.

Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала.

Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

На уроках физической культуры здоровьесберегающие технологии — это основа основ. Деятельность учителя физической культуры по сохранению здоровья детей является одной из составляющих качества результата.

Целью своей деятельности считаю поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся, создание благоприятных условий для формирования у детей отношения к здоровому образу жизни. Это работа должна формировать из ребёнка личность, развитую всесторонне и гармонично.

Главная задача работы учителей физической культуры — обеспечить обучающемуся возможность сохранения и укрепления здоровья за период обучения в образовательной организации.

Данная задача решается через:

- 1) совершенствование методики проведения урока;
- 2) индивидуальную работу со слабоуспевающими и физически развитыми обучающимися;
- 3) коррекцию занятий обучающихся на основе диагностики развития, способностей и природных задатков;
- 4) учет возрастных индивидуальных особенностей;
- 5) мотивацию обучающихся к учению.

***Основными направлениями я выбрал следующее:***

укрепление дисциплины и привитие сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом;

повышение общего среднего уровня физической подготовки обучающихся;

стимулирование участия детей в соревнованиях по различным видам спорта;

научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни;

формировать ценностное отношение к своему здоровью;

формировать потребность в здоровом образе жизни.

Профессор Н.К.Смирнова сказала: «Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».

***Здоровьесберегающие технологии:***

Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ)

Образовательные здоровьесберегающие технологии (ЗОТ)

Защитно-профилактические технологии.

Стимулирующие технологии

Принципы здоровьесбережения:

«Не навреди!»

Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося

Непрерывность и преемственность

Субъект-субъектные взаимоотношения

Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся

Комплексный, междисциплинарный подход

Успех порождает успех

Активность

Ответственность за свое здоровье

Мероприятиями здоровьесберегающей деятельности являются: организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

реализация системы просветительской работы с учениками по формированию у учащихся культуры отношения к своему здоровью;

повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

формирование у школьников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни.

Условия и средства реализации здоровьесбережения:

С ранней весны до поздней осени, по возможности, провожу на свежем воздухе. Все уроки должны иметь высокую моторную плотность.

Сценарии урока не обязательно сочинять «с нуля». Можно воспользоваться готовым конспектом коллег, но обязательно переработать под свои условия, возможности, под возможности класса и учесть индивидуальные развития обучающихся.

На уроках использую фронтальные и групповые формы.

Материал урока располагаю в строгой последовательности от простого к сложному.

Использую различные варианты подвижных игр, основанные на соревновательных элементах, всевозможные игровые эстафеты с предметами. Применяю мелкий спортивный инвентарь: кегли, мячи, скакалки и др.

Создан благоприятный эмоциональный и психологический климат.

В организации соблюдаются санитарно-гигиенические условия обучения, используются здоровьесберегающие технологии с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Органирую и провожу общешкольные спортивные праздники и соревнования: Дни Здоровья, «Весёлые старты».

***Успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от:***

активного участия в процессе самих учащихся;  
создания здоровьесберегающей

среды в школе;

компетентности и грамотности педагогов;

планомерной работы с родителями;

взаимодействия с социально-культурной сферой.

## Мониторинг состояния физической подготовленности обучающихся

	Тестирование в начале года	
	Составление списков по уровням физического развития	
Ежемесячное тестирование		Отслеживание изменения показателей
	Разработка рекомендаций по развитию «отстающих» качеств	
Итоговое тестирование		Анализ результатов

### ***Ожидаемый результат::***

Повышение успеваемости по предмету.

Рост физической подготовленности.

Мотивация к соблюдению здорового образа жизни.

Повышение динамики состояния здоровья учащихся.

«Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка - это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

В.А.Сухомлинский

Здоровьесберегающие технологии должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления обучающихся.